

ROOSTER DE ZWETH

MAANDAG

08.30 - 18.30 Vrije inloop
18.30 - 20.00 Training Zwemmers ZV Westland
(Erik)
20.30 - 21.00 Buikspier Challenge (Erik)

DINSDAG

08.30 - 09.00 Vrije inloop
19.00 - 20.00 Ski Fit (Rick)

WOENSDAG

08.30 - 19.00 Vrije inloop
14.30 - 15.30 Kids Bootcamp
19.00 - 20.00 Mama in Balans - Na (Laura)
20.00 - 21.00 Mama in Balans - Tijdens (Laura)

DONDERDAG

08.30 - 18.00 Vrije inloop
18.00 - 19.00 Pilates (Nelette)
19.00 - 20.00 Pilates (Nelette)
20:00 - 21:00 Blue Train (Nelette)

VRIJDAG

08.30 - 09.00 Vrije inloop
09.00 - 10.00 Pilates (Nelette)
10.00 - 17.00 Vrije inloop

ZATERDAG

08.00 - 12.00 Vrije inloop
09.00 - 10.30 Total Body Workout
10.00 - 11.00 Start2Run

AdFysio De Lier
Hoofdstraat 88
2678 CM De Lier

0174-513237
info@adfysio.nl
www.adfysio.nl

